

## MASAJE EN CERVICALES

Situaremos al paciente en decúbito supino y el terapeuta detrás del paciente.

### ***Toques de exploración.***

Primeramente comprobaremos el tono muscular del paciente.

### ***Aplicación de aceite.***

Antes de iniciar el masaje deberemos lubricar la zona, si utilizamos aceite nos pondremos un poco en la palma de la mano y nos lo extenderemos para calentarlo un poquito después con pasos suaves la extenderemos por todo la zona de forma que nos quede toda igual de lubricada.

Si utilizamos crema seguiremos los mismos pasos que con le aceite pero con la ventaja de que nos podemos poner un poquito de crema en el dorso de la mano cerca del pulgar para sí es necesario poder aplicar mas crema sobre la zona.

### **Fricción palmodigital deslizante.**

A continuación con las manos juntas empezando en el principio de la línea interclavicular bajaremos dirigiendo los dedos hacia los lados hasta las costillas subiendo después por la parte externa del pecho hasta el deltoides girando las muñecas para que nos quede el tríceps entre la palma y los dedos, ejerciendo una presión mayor subiremos hasta el occipital sin perder el contacto bajaremos hasta el punto de origen. Lo repetiremos algunas veces.

### **Remoción Nudillar**

A continuación con los nudillos practicaremos una remoción empezando en el occipital pasando por todas las cervicales, los trapecios y acabando en las primeras dorsales

### **Estiramientos**

A continuación pediremos al paciente que deje la cabeza por fuera de la camilla iniciando a continuación los estiramientos con una flexión cruzando nuestros brazos por la nuca depositando las manos en los hombros haciendo que la barbilla se haga lo más posible a la línea interclavicular. Seguiremos colocando los dedos índice y corazón en la última vértebra cervical y tiramos ligeramente la cabeza del paciente hacia atrás flexionando al mismo tiempo las piernas el terapeuta. Haremos eso con cada una de las vértebras cervicales restantes hasta llegar al occipital. Seguiremos colocando nuestras manos en forma de tocado de la princesa leya de la guerra de las galaxias girando al máximo la cabeza del paciente primero a un lado y luego al otro.

Pasaremos a sujetar con una mano la cabeza del paciente por la línea occipital y llevaremos la oreja del paciente lo más cerca del hombro que nos sea posible. Volveremos a hacer el mismo movimiento pero empujando el omoplato contrario al mismo tiempo.

### **La prueba de no-dolor**

Volveremos a realizar los mismos movimientos de antes pero esta vez más lentamente y preguntando al paciente si siente dolor y qué es el grado de este marcaremos una cruz o varias según la intensidad en el lado del gráfico que corresponda. Si en el gráfico hay más de dos zonas de dolor marcadas no desbloquearemos.

Flexion

Inflexión derecha

Extensión izquierda

Rotación derecha

Rotación izquierda

Estencion

### **Prueba de compromiso vascular**

No estar de mas comprobar que el paciente no padezca compromiso vascular para ello realizaremos una rotación situando nuestro dedo índice vertical a los ojos del paciente y comprobaremos si es capaz de mantener la mirada fija en nuestro dedo, si se marea o no mantiene la mirada puede haber una arteria presionada por alguna cervical .

Si las dos pruebas son negativas podremos proceder al desbloqueo si no es asi otro dia sera.

### **Desbloqueo de cervicales.**

A continuación colocaremos nuestras manos en forma de tocado de la princesa leiya de la guerra de las galaxia girando al máximo la cabeza del paciente le pediremos que inspire profundo y que espire poco a poco justo cuando acabe de espirararemos una presion seca haciendo lo mismo al otro lado. Después le haremos una tracción sujetando con una mano puesta en la linea occipital y la otra en el maxilar inferior haremos tres veces esta movilización con mas fuerza cada vez.

*Taparemos al paciente y le dejaremos unos minutos de relax y luego pasaremos a refrescar la zona con alcohol*